



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

YAĞLAR

Dr. Haluk Saçaklı (Obezite Uzmanı)

Yağlar enerji miktarını ve metabolizmanın dengesini bozarak vücutla yağ freccJianmasma elverişli ortam yaratan kötü beslenme alışkanlığıdır. Yetişkin insan vücudunun erkeklerde yüzde 19, kadınlarda yüzde 23'ü yağdır. Kadınların vücutlarında erkeklere göre daha çok bulunan yağlar, emildikten sonra kanda "lipo prote-in" adı verilen taşıyıcılara bağlanarak yağ depolarına taşınırlar.

Sağlıklı beslenme esaslarına göre, doymuş yağlardan uzak durulmalıdır. Doymuş yağlar, havayı kirleten bir yakıta benzetilebilir. Bunlar yanınca, organizmada kötü maddeler oluştururlar. Bu maddeler de kalp-damar hastalıkları başta olmak üzere birçok hastalığın kapısını aralarlar. Bunların başında ise kolesterol geliyor. Doymuş yağların günlük yağ tüketimimizdeki yeri dörtte birin den fazla olmamalıdır. Son yıllarda zararlı gibi gösterilse de, tereyağının da yararları vardır. Özellikle gelişme çağındaki çocukların tereyağı yemesi gerekir. Tereyağının çocuğun gelişiminde, derinin doğal renginin korunmasında, yetişkinlerde saç dökülmesinin önlenmesi ve A, E, D vitamini eksikliğini giderilmesinde büyük etkileri vardır. Aşırı olmamak kaydıyla sağlıklı insanlar tereyağı tüketebilirken, kilo problemi ve yüksek kolestrolü olanların, kalp hastalarının tereyağı tüketmemesi gerekir.

Sıvıyağlar tüm yaşlardaki kişilere tavsiye edilir. Ayrıca kolesterolu ve kalp-damar hastalığı olanlar için de idealdir. Aynı yağı, birden fazla kızartma yapmak için kullanmak da yanlış ve sağlığa zararlı bir uygulamadır. Kandaki yüksek kolestrol seviyesinin yol açtığı sağlık sorunları 80'li yıllardan sonra gündeme girmeye başladı. Buna paralel olarak da hayvansal yağlar mutfaktaki yerlerini yavaş yavaş sıvı bitkisel yağlara bıraktılar. Ayçiçek yağı, mısırözü yağı ve zeytinyağı mutfakların kraliçeleri oldular.

Yağların vücuttaki rolleri:

Yeterli ve dengeli olarak alınan yağlar vücutta aşağıdaki rollere sahiptir:

1. Yağda eriyen vitaminlerin (A,D,E,K) vücutta emilip taşınmasında rol oynarlar.
2. Yağlar iyi bir enerji kaynağıdır. Aynı miktardaki karbohidratlar ve proteinlerden iki misli kaloriye sahiptirler (1 gr. yağ 9 kalori verir).
3. Yağlar insan vücudunda yapılamayan ve vücut için gerekli olan "linoleik asit'in vücuda alınmasını sağlarlar.
4. Yağlar bazı hayati öneme sahip organlar için (kalp, akciğer, böbrek, beyin...) koruyucu yağ tabakasını oluştururlar.
5. Yağlar deri altındaki depoları ile soğuğa karşı vücut ısısının korunmasında ve ayarlanmasında etkindirler.
6. Yağlar mideye uzun süre doygunluk hissi verir.

İnsan vücudunda bulunan yağ miktarı iki ana bölümden meydana gelir:

- a. İç organların çevresinde bulunan yağlar.
- b. Deri altında biriken yağlar.

Vücutta biriktiği düşünülen yağlar karmaşık moleküldür. Oda ısısında akışkan olan sıvıyağlar (zeytinyağı, ayçiçek yağı, mısırözü yağı) ile oda ısısında sert olan yağlar (margarindeki, tereyağmdaki yağ) gözle görülen yağlardır. Ayrıca et, yoğurt, süt, yumurta, fıstık vb. yiyeceklerde de belli oranlarda yağ vardır. Gizli olan bu yağlar günlük yediğimiz yağın yüzde 60'ını oluşturur.

Yağların kaynaklarına göre sınıflandırılması:

- a. Hayvansal kaynaklı yağlar: Et, balık, süt ürünleri, yumurta ve peynirde bulunan yağlar.
- b. Bitkisel kaynaklı yağlar: Ayçiçek, mısırözü, soya, zeytinyağı ve margarinler.

Yağların yapılarına göre sınıflandırılması:

- a. Doymuş yağlar et, süt, peynir, sosis, sucuk, pastırma ve benzerlerinde bulunur.
- b. Yarı donmuş yağlar: Zeytin, zeytinyağı, fıstık, fıstıkyağı.
- c. Doymamış yağlar: Ayçiçek, mısırözü, pamuk tohumu, soya fasulyesi.

Yağ türleri:

Doymuş yağlar: Kan kolesterolünü yükselten en önemli neden doymuş yağlardır. Bu yüzden, tükettiğimiz doymuş yağ miktarını azaltmaya çalışmalıyız. Doymuş yağlar; yağlı sığır ve koyun etinde, tam yağlı süt, peynir ve tereyağı gibi mandıra ürünlerinde ve katı yağlarda yüksek miktarda bulunur.

Tekli doymamış yağlar: Ağırıklı olarak zeytinyağında bulunur. Kandaki kolesterol düzeyini artırmadığı gibi, bazı uzmanlara göre düşürücü etkisi vardır.

Çoklu doymamış yağlar: Başta ayçiçek, mısırözü olmak üzere pamuk, soya gibi bitkisel sıvı yağlarda ve bu yağlardan yapılan "çoklu doymamış yağ oranı yüksek" sağlık margarinlerind bulunur. Bunlar, yağdaki kötü kolesterolü düşürmede yardımcı olurlar.

Eğer beslenmenizdeki doymuş yağları azaltıp, yerine doymamış ve özellikle çoklu doymamış yağlar

kullanırsanız, kan kolesterolünüzün kontrolüne yardımcı olursunuz. Bazı kişilerinde kolesterolü kalıtsaldır. Bu yüzden, beslenme şekilleri ne kadar mükemmel olursa olsun, kan kolesterolleri yüksektir.

Daha az yağ tüketmek için birkaç öneri:

Hayvansal yağlar yerine sıvı bitkisel yağlar ve bunlardan üretilmiş margarinleri tüketin.

Kırmızı etten mümkün olduğunca uzak durun. Bunun yerine beyaz et tercih edin.

Salam, sosis ve sucuk gibi et ürünlerini dikkatli tüketin.

Tam yağlı yoğurt, peynir yerine az yağlı olanları seçin.

Krema ve kaymak yerine az yağlı süt ürünlerini seçin.

Hazır sosların yüksek oranda yağ içerdiğini unutmayın.

Sağlıklı ve dengeli beslenme için tahıllara ve meyve-sebzeye önem verin.